

## بررسی تأثیر ورزش بر دارو درمانی افراد دیابتی

لیلی یکه فلاح\*

حمیده عظیمی\*\*

طاهره صادقی\*\*\*

### چکیده

**مقدمه:** دیابت نشان‌دهنده طیفی از اختلال متابولیک است که به چالشی عمده در سراسر جهان تبدیل شده است. از آن جا که استرس نیز بر افزایش قند خون در بیماران دیابتی می‌افزاید ورزش می‌تواند برای مبتلایان مفید واقع شود. این پژوهش با توجه به میزان شیوع دیابت در قزوین و این که ورزش و پیاده‌روی دو راهکار بسیار عالی برای کنترل دیابت نوع دوم و ارتقاء سلامت برای افراد مبتلا به دیابت است، بر آن شدیم تا مطالعه‌ای با هدف بررسی تأثیر ورزش پیاده‌روی بر دارو درمانی افراد دیابتی نوع ۲ انجام دهیم.

**روش کار:** در این پژوهش نیمه تجربی ۴۰ نفر (مرد-زن) ۳۰ تا ۵۵ ساله به روش نمونه‌گیری آسان وارد مطالعه شدند و به صورت تصادفی ساده به دو گروه ۲۰ نفره (پیاده‌روی، کنترل) تقسیم شدند و از پرسش‌نامه‌ای که ۱۵ سؤال داشت (۴ سؤال دموگرافیک-۶ سؤال تاریخچه دیابت-۵ سؤال تاریخچه ورزش کردن) و روایی آن توسط اساتید دانشگاه علوم پزشکی قزوین اثبات شده بود، استفاده شد. واحدهای پژوهش یک ماه تحت انجام مداخله (همه روزه و هر روز به مدت ۴۵ دقیقه) قرار گرفتند. پرسش‌نامه‌ها توسط دو گروه، قبل و پایان مداخله تکمیل گردید. در نهایت داده‌های دو گروه با استفاده از آمار توصیفی-تحلیلی در سطح معنی‌داری ۹۵ درصد با هم مقایسه شدند.

**یافته‌ها:** بیش‌تر افراد در هر دو گروه از هر دو قرص متفورمین و گلی بن‌کلامید استفاده می‌کردند. گروه سنی ۴۶ سال بیش‌ترین افراد را در خود جای داده بود. میزان تعداد قرص مصرفی در انتهای مداخله تفاوت معنی‌داری با ابتدای مداخله نداشت ( $P>0/05$ ). **نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج پژوهش، انجام یک ماه فعالیت ورزشی پیاده‌روی در کاهش تعداد قرص مصرفی مؤثر نیست.

**کلیدواژه‌ها:** تعداد قرص مصرفی، ورزش، پیاده‌روی

\* دانشجوی دکتری آموزش پرستاری دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی و عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی قزوین

\*\* دانشجوی پرستاری دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی قزوین

\*\*\* دانشجوی دکتری آموزش پرستاری دانشگاه علوم پزشکی تهران